

В.А. Дергунова

Воспитатель муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения детский сад № 22 с. Бошняково  
Углегорского городского округа Сахалинской области

**Внедрение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОО с целью сохранения и укрепления здоровья детей**

Одной из задач образовательного процесса в МБДОУ № 22 с. Бошняково Углегорского городского округа Сахалинской области является забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном и всестороннем развитии каждого ребенка.

Внедряя здоровьесберегающие технологии в воспитательно-образовательный процесс в подготовительной группе, я поставила следующую цель работы по здоровьесбережению детей: формирование представлений детей о здоровом образе жизни, сохранение и укрепление их здоровья, профилактическая работа с родителями.

Администрацией и педагогами ДОО были созданы педагогические условия, обеспечивающие формирование представлений о здоровом образе жизни, которые включали: учет особенностей детей старшего дошкольного возраста, объединение социальных, биологических и экологических представлений о здоровом образе жизни в сознании ребенка.

Учитывая уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни и положительного отношения к своему здоровью, я определила следующие задачи по внедрению здоровьесберегающих технологий в работу с детьми:

1. Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы с детьми.
2. Сотрудничество в оздоровительной работе с родителями воспитанников ДОО.

Мною были проанализированы и созданы совместно с администрацией детского сада определенные условия: выделен 1 специальный зал для проведения физкультурных занятий, имеется спортивная площадка и беговая дорожка. Имеются физио - и массажный кабинеты, созданы секции обучения детей элементам спортивных игр (баскетбол, волейбол), художественной гимнастике, гимнастике У – ШУ.

В дошкольном возрасте особое внимание уделяется физическому развитию. Физическое развитие – это тот фундамент, который станет основой жизни здорового человека. Алгоритм программы несложен: от удовольствия к привычке, от привычки к потребности.

Основными направлениями физкультурных мероприятий являются: тренировка сердечнососудистой системы и терморегуляционного аппарата; предупреждение гиподинамии, которая развивается при недостаточной двигательной деятельности; предупреждение проявления отрицательных эмоций.

Утренняя гимнастика проводилась в следующих формах: оздоровительный бег с комплексом упражнений; в форме подвижных игр; на полосе препятствий; танцевально-ритмические упражнения; спортивные тренировки; работа на тренажерах смешанного типа.

Физкультурные занятия проводились в различных формах: походы; спортивные тренировки; игровые; на танцевальном материале; тренажеры; самостоятельные; прогулки – занятия; обычного типа; занятия – зачет.

После сна обычно проводилась гимнастика – игровая; лечебно-восстановительная; самостоятельная; использовались тренажеры; оздоровительный бег с играми и упражнениями; мини-спортивная тренировка; музыкально-ритмическая.

Кроме того, еженедельно проводились одно – два занятия, связанные с движениями, ритмика, дыхательная гимнастика по методике Лобановой – Поповой, Бутейко, Стрельниковой, спортивные досуги и праздники.

Наряду с традиционными формами работы я включила самомассаж от

простуды (автор А.И. Уманская). Все знают, что у человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом. Самомассаж делать несложно. Дети слегка надавливают на точку и делают круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. В группе есть картотека схем этих точек, а также детей знакомят с лечебными точками на утренней гимнастике и на занятиях. Массаж делали 1 – 2 раза в день.

Ежедневно в нашем саду проводилось закаливание «Ручеёк». Мы знаем, что закалённый человек быстро и без малейшего вреда для здоровья приспосабливается к любым изменениям температуры воздуха, легко переносит холод, жару. Закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.

Дети, проснувшись, проходили по ребристой дорожке, дорожке с пуговицами, шнуру, палочкам, камушкам (для профилактики и коррекции плоскостопия). Затем переступали из одного таза в другой, задерживаясь в каждом 4 – 5 секунд. После этого дети ходили по дорожкам до высыхания ног. Каждый таз наполнен водой разной температуры, с разницей в 2-3 градуса, начиная с 40 градусов. В первом – вода с раствором марганцовки, во втором и третьем – вода чистая, но с другой температурой, в четвёртом – на дне выложены мелкие камешки. Систематичность этого закаливания способствовала оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребёнка, поднимало его настроение.

Для приобщения детей к здоровому образу жизни ежедневно использовала «Гимнастику маленьких волшебников». Дети здесь не просто «работали» – они играли, лепили, мяли, разглаживали своё тело, видя в нём предмет заботы, ласки, любви. Делая массаж живота, шеи, головы, рук, ушных раковин и т.д., каждый ребёнок воздействовал на весь организм в

целом. У него наблюдалась полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, всё это развивало у каждого ребёнка позитивное ценностное отношение к собственному телу. Эту гимнастику дети выполняли в любое свободное время от занятий.

Наши дети должны быть здоровыми, а для этого надо не так уж много: систематичность выполнения, привычку, удовольствие в выполнении упражнений.

В течение дня я изыскивала время, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, поваляться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползть как змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно-мышечной системы ребёнка.

В группу родители приобрели «сухой бассейн». «Купаясь» в нём дети радовались, восхищались и получали общий массаж без массажиста. Дети получали массу удовольствий, положительный эмоциональный эффект.

Необходимость удерживать своё тело на поверхности постоянно ускользающих «волн – шариков», побуждало детей координировать движения, при этом успешно развивался костно-мышечный аппарат.

У детей наблюдалось улучшение координации ножных мышц, развитие мелкой моторики и телесных ощущений. Купаясь в «сухом бассейне», дети придумывали разные упражнения: «рыбки», «ныряльщики», «найдем игрушку, ракушку» и др. Игры и упражнения в «сухом бассейне» укрепляют мышечную систему.

Со своими детьми я старалась находиться как можно больше на воздухе. Через экскурсии в лес, прогулки, походы, занятия на свежем воздухе, развлечения дети получали необходимый опыт, учились исследовать, наблюдать, заботиться о своём здоровье. В лесу в осенний период дети получали солнечные и воздушные ванны, что благотворно действовало на весь организм, повышало тонус нервной системы и увеличивало сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Естественные ароматы леса благотворно влияли на ребёнка, учили правильно пользоваться этими запахами. Дети узнали о пользе чистого воздуха, о лечебных травах, цветах, о пользе деревьев. Рассуждали: можно ли жечь мусор? Откуда появился плохой воздух?

Большой оздоровительный эффект имеет «Ароматерапия» – процесс дыхания ароматов. Это положительно воздействует на нервную систему и головной мозг. Так запахи могут вызвать радость, возбуждение, спокойствие, вдохновение.

Я предложила родителям сшить «волшебные мешочки». Эти мешочки висят в изголовье на кроватях детей. Дети во время сна вдыхали полезные запахи. В процессе дыхания дети лежали спокойно и наслаждались ароматами трав.

Мы создали радостное общение с природой.

Запахи сосны – очищают органы дыхания, повышают тонус.

Запах берёзы – улучшает работу сердечнососудистой и дыхательной системы.

Запах ели и тополя – очищает пищеварительный тракт.

Запах крапивы уничтожает бактерии.

Букеты из веток берёзы, сосны, кедра, можжевельника родители приносили из леса, и сами ставили в приёмной, спальне для очищения помещения. (Букеты и в сухом виде очищают воздух).

Еженедельно в группе, в спальне сжигалось небольшое количество кусочков древесины, коры. Этим уничтожались вирусы и микробы.

Перед приходом детей в детский сад опрыскивали группу маслом ромашки, герани, что действует на детей успокаивающе.

Предлагала детям вдыхать кедровое, лимонное, камфорное масло – организм стимулируется этими ароматами. В группе имеется «Волшебный колодец». Родители часто приносят: свежую ягоду, морковь, яблоки. Всё это я, совместно с детьми, рассматривала, определяла на запах, на вкус. Объясняла, что всё это полезно для здоровья человека и заменяем

«конфетку» на стакан ягодного напитка, на морковный сок, на ягоду.

В течение дня дети получали удовольствие от ягод смородины, от напитка из плодов шиповника, клюквы, облепихи, брусники. Родители приобрели в группу соковыжималку. Дети пили разнообразные соки из овощей и фруктов.

Я убедилась, что оздоровительные силы природы активизируют биологические процессы в организме ребёнка, повышают общую работоспособность организма, доставляют радость, замедляют процессы утомления.

Родители помогли создать в группе «Уголок здоровья», где находятся: осиновые плашки, грецкие орехи, разнообразные запахи (ароматерапия), кора, бусы, четки, бумага, схемы для выражения эмоций, массажеры, схемы для точечного массажа и т.д. Все эти предметы хорошо снимают напряжение, агрессию, негативные эмоции. Дети, занимаясь этими предметами, незаметно для себя оздоравливались.

- Цветные камушки, листочки – приготовлены для удовольствия, радости, тепла.

- Губки, бумага – для снятия стресса.

- Шарик, массажер – для развития мелкой моторики и т.д.

В уголке здоровья имеются книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы. Рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью.

Были оформлены дидактические игры:

1. «Как вырасти здоровым».

2. «Сложи картинку».

3. «Назови по порядку» и т.д.

Все эти игры учили детей контролировать себя и своё поведение, настроение, закрепляли культурно-гигиенические навыки, заставляли задумываться о здоровье.

И взрослые, и дети знают, что гигиенические средства содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств

организма: это – личная гигиена; проветривание; влажная уборка; режим питания; сон; правильное мытьё рук; обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни; обучение простейшим навыкам оказания первой помощи при порезах, укусах, ожогах и т.д.; ограничение уровня учебной нагрузки во избежание утомления.

Все навыки, умения, привычки я закрепляла и успешно использовала в работе с детьми в валеологических и экологических проектах.

Работа по проектам: «Начни с зарядки», «Чистые руки», «Гигиена приёма пищи», «Для чего мы чистим зубы», «Охрана здоровья», «Если хочешь быть здоров – закаляйся», «Страна здоровья» – организовала деятельность детей, направила на развитие и совершенствование умений, навыков. Дети, составляя проекты, закрепляли правила личной гигиены, культуры поведения. Проекты: «Вдыхай бодрящий аромат», «Мой дом – мой друг», стимулировали детей к здоровому образу жизни, формировали активное отношение к окружающему миру, сопереживание и сопричастность к нему.

Участие детей в выполнении проектов способствовало установлению активной позиции в самосоздании экологически здоровой среды, а также приобщало к здоровому образу жизни.

Выполняя проекты, дети делали маленькие шаги к культуре здоровья, приобретали навыки здоровьесоздающей деятельности. В ходе реализации проектов дети придумывали эмблемы, выбирали цели проектов, находили с родителями книги, иллюстрации, пословицы, загадки, выполняли интересные рисунки. Этот материал оформляли в «уголке здоровья», в «книжках – раскладушках», использовали в дидактических играх, на занятиях.

Занятия познавательного цикла о здоровье я строила с учётом потребностей детей в саморазвитии, в сотрудничестве, в подражании, в приобретении опыта.

На занятиях «Правила поведения на воде» и «Воздух и здоровье» –

давала понятия об использовании воды и воздуха человеком, учила правилам, умению жить и заботиться об окружающей среде, о своём здоровье.

На занятиях «Для чего мы чистим зубы» и «Гигиена приёма пищи» – дети приобщались к культуре поведения, личной гигиене.

На занятии «Земная аптека» дети познакомились с лекарственными растениями близкого окружения. Они много раз видели их вблизи дома, двора, города, в лесу, но знаний о них не имели, не знали их пользы для человека. А теперь прекрасно узнают ромашку, одуванчик, крапиву и рассказывали, как лечились этими растениями. Лекарственные растения помогают человеку победить болезнь, ими лечатся и животные и птицы. Знания детей, полученные на познавательных занятиях, использовались в играх, дома при лечении собственных недугов. Дети получили достаточно знаний, многому научатся в дальнейшем, и будут опираться на свой опыт.

Свежий воздух улучшает состояние здоровья, поэтому создала в группе «Фитомодели» из комнатных растений, которые явились не только украшением интерьера, но и стали помощниками в оздоровлении детей. Все растения подобрала с учётом благотворительного влияния на самочувствие и здоровье детей.

На занятиях и в свободное время объясняла детям о пользе комнатных растений, приучала ухаживать за растениями. Рассказывала детям, что растения подавляют жизнедеятельность опасных микроорганизмов, повышающих бактерицидную энергию воздуха, растения озонируют воздух, а мы знаем, что свежий воздух улучшает состояние здоровья, излечивает многие заболевания.

Дети узнали, какие растения дают оздоравливающий эффект – это: фикус, герань, хлорофитум. Поэтому дети особо следили за их чистотой.

Помогал в работе по формированию представлений о здоровом образе жизни специальный альбом: «Я, и моё здоровье», в который записывались



антропометрические данные, обводились кисти руки, стопы детей. Помещались фотографии с занятий по физкультуре, во время сна, во время закаливания и т.д., рисунки: «Что я люблю больше всего?», «Я на прогулке», «Город и я», «Моё настроение». Родителями записывались впечатления об интересных походах, экскурсиях, играх, мысли детей о здоровье.

Родители часто выполняли задание вместе с детьми. Помогая своим детям, родители тем самым развивали у них познавательную активность, показывали свою заинтересованность. Детям очень нравилось, когда мама, папа помогали ему подготовить что-то по поручению воспитателя. Все работы в альбоме выполнены с любовью, много разных фотографий: ребёнок спит, кушает, занимается гимнастикой. После выходных дней дети с удовольствием рассматривали альбомы, вспоминали, как они играли, ходили в лес, прикладывали ладонь и смотрели – насколько она подросла, рисовали своё настроение. Альбом «Я и моё здоровье» – это частица жизни ребёнка.

Конечно, без совместной работы с родителями, я не пришла бы к хорошим результатам. После проведённых мероприятий, после близких встреч с родителями, я обратилась с просьбой пополнить нам «Уголок здоровья», наш исследовательский уголок. Все родители без исключения с пониманием отнеслись к моей просьбе. Наш уголок обогатился шнурами, пуговицами, прищепками, платочками, зеркалами и т.д.

Родители активно принимали участие в спортивных совместных мероприятиях, экскурсиях, походах, направленных на оздоровление детей.

На родительских собраниях, групповых и индивидуальных консультациях я учила их оценивать здоровье своего ребёнка. Вместе составляли памятки здоровья («паспорт здоровья»). Родителям предлагались картотеки различных гимнастик, упражнений для занятий дома, советовали литературу, брошюры, проводили консультации.

Соответственно, для родителей оформили в «Уголке здоровья» рекомендации, советы:

- предлагали папки-передвижки;
- приглашали на открытые просмотры гимнастик, физкультурных занятий, прогулок и т.д.;
- проводили анкетирование.

Все эти приёмы позволили мне постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни. У детского сада, родителей и у меня теперь одна цель – воспитывать здоровых детей.